

# PERIODEPLAN

<b>Klassetrinn:</b>	9. trinn
<b>Periode:</b>	Uke 42-46
<b>Fag:</b>	Mat og helse
<b>Tema:</b>	Mat fra andre kulturer. Identitet og matvarekunnskap.

## Kompetansemål – fra Læreplan

- Planlegge og lage trygg og ernæringsmessig god mat og forklare hvilke næringsstoffer matvarene inneholder.
- Sammenligne måltid man lager selv, med kostrådene fra helsemyndighetene.
- Bruke digitale verktøy til å vurdere næringsinnhold i mat.
- Lage mat og drøfte hvordan mat er med på å skape identitet.
- Skape og prøve ut nye retter fra ulike råvarer og matlagingsmetoder.
- Produsere og gi produktinformasjon om et produkt.

## Læringsmål

Du skal kunne:

- steke ulike typer kjøtt
- lage saus med meljevning og mindre salt
- blande tacokrydder med mindre salt
- lage tacosalsa fra bunnen uten tilsetningsstoffer
- arbeide systematisk etter oppsatt plan
- følge hygieneregler på kjøkkenet

Du skal vite:

- forskjellen på kjøttdeig og karbonadedeig
- hvorfor det er viktig å steke ulike typer kjøtt ulikt
- opphavet til de rettene taco og lasagne
- hva du kan erstatte kjøttmengden med for å kunne redusere kjøttmengden

Du skal gjøre rede for:

- matvaregruppen kjøtt og kjøttprodukter
- hvordan mat fra andre kulturer har påvirket norske matvaner
- hva MUK er
- hvordan MUK produseres
- hvordan mat og matkultur er en del av identiteten vår

Du skal kunne gi eksempler på:

- produkter du finner MUK (mekanisk utbenet kjøtt) i
- matvarer ulike kulturer ikke spiser, inkludert din egen

Innhold og oppgaver			
Uke	Læringsaktivitet – praktisk arbeid	Teori	Teknikk
42	Taco, tacokrydder, taco- og mais salsa og pitabrød. «Ung smak» s. 132.	Matvarekunnskap: Kylling og svinekjøtt. • <a href="http://www.matprat.no">www.matprat.no</a> • <a href="http://www.matvaretabellen.no">www.matvaretabellen.no</a> Kultur: ulikheter i hvilket kjøtt vi spiser.  Taco mexikansk?	Steking av kylling og svinekjøtt.  Blanding av krydder.  Lage ulike salsa.
43	Utgår – lekse blogginnlegg. <a href="http://www.mh11-12.blogspot.com">www.mh11-12.blogspot.com</a>		
44	Chiliglassert kyllingfilè med paprikasaus. «Kokebok for alle» s. 80.	MUK – mekanisk utbenet kjøtt.  Jamie Oliver og kylling nuggets.	Jevning og saus.
45	Lasagne.	Sammenligne karbonadedeig og kjøttdeig.  Pasta.  Al dente.  Bytte ut noe av kjøttet med bønner for å imøtekomme rådene fra helsemyndighetene.	Steking av kjøttdeig.  Hvit saus.  Jevning.  Koking av pasta.
46	Sausprøve.	Mat og identitet.  «Ung smak» s. 9 fra barneombudet.	Jevning

Metode
Praktisk arbeid. Demonstrasjoner. Presentasjoner. Teori. Blogginnlegg.

Vurderingsform
Uformell vurdering av innsats i timene. Blogginnlegg. Praktisk prøve. Kameratvurdering.

Kjennetegn på måloppnåelse			
Kompetansemål	Lav grad av måloppnåelse	Middels grad av måloppnåelse	Høy grad av måloppnåelse
Lage trygg og ernæringsmessig god mat i tråd med rådene fra helsemyndighetene.	Du har publisert en oppskrift som delvis samsvarer med rådene fra helsemyndighetene.	Du har publisert en oppskrift som samsvarer med rådene fra helsemyndighetene.  Du beskriver i fremgangsmåten hvordan maten skal tilberedes.  Oppskriften er tilpasset tre personer.  Du viser til hvilke kilder du har brukt.	Du har publisert en oppskrift som viser til og begrunnes med rådene fra helsemyndighetene. Oppskriften viser også hvilke næringsstoffer retten er rik på.  Du beskriver i fremgangsmåten hvordan maten skal tilberedes på en trygg måte.  Oppskriften er tilpasset tre personer.  Du viser til hvilke kilder du har brukt og bruker hyperlenker der det er mulig.
Bruke digitale verktøy til å vurdere næringsinnhold.	Ut fra kostsirkelen viser du til hvilke næringsstoffer som finnes i en type matretter.	Ved hjelp av <a href="http://www.matportalen.no">www.matportalen.no</a> finner du frem til hvilke næringsstoffer som matrettene/matvaren er rik på.	Ved hjelp av <a href="http://www.matportalen.no">www.matportalen.no</a> eller programmet «Mat på data» sammenligner du næringsstoffene i matvarer/-retter du har laget med andre typer.
Lage mat og drøfte hvordan mat er med på å skape identitet	Du bidrar noe når maten skal lages, du gjør det du får beskjed om.	Du bidrar når maten skal lages, følger oppskriften og spør når du er usikker.  Du ser hvordan mat er med å skaper vår identitet når vi snakker om det.	Du tar ansvar når maten skal lages, du hjelper hvis noen trenger hjelp, du leser oppskriften og følger den.  Du reflekterer rundt hvordan mat skaper vår identitet og du deltar i diskusjonen/refleksjonen.
Skape og prøve ut nye retter fra ulike råvarer og matlagingsmetoder.  Gi produktinformasjon om et produkt.  Bruke digitale verktøy til å vurdere næringsinnhold.	Du laget noe fra MH-timene til middag hjemme en dag denne perioden.	Du laget noe fra MH-timene til middag hjemme en dag denne perioden. Du brukte noen av matlagingsmetodene du har blitt kjent med men prøvde med noen andre råvarer.  Du fortalte de hjemme om det du hadde laget.	Du laget noe fra MH-timene til middag hjemme en dag denne perioden. Du brukte noen av matlagingsmetodene du har blitt kjent med men prøvde også ut noen nye og med noen andre råvarer.  Du fortalte de hjemme om det du hadde tilberedt og hvilke næringsstoffer det var rikt på.
Kameratvurdering	Du gir tilbakemeldinger på noen av oppgavene under den praktiske prøven.	Du gir tilbakemeldinger på alle punktene under den praktiske prøven.	Du gir tilbakemeldinger på alle punktene i tillegg til at du roser og gir råd/veiledning underveis ut fra det dere har lært.
Praktisk prøve	Eget vurderingsskjema		